



# 6月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

| 日  | 曜 | 献立名          | 献立名 | 主な材料名   |                                      |                   |                           |  |                                | 栄養価            |            |              |
|----|---|--------------|-----|---|--------------------------------------|-------------------|---------------------------|--|--------------------------------|----------------|------------|--------------|
|    |   |              |     | 体をつくる(あか)   |                                      | 体のちようしをととのえる(みどり) |                           | ねつや力のもとになる(きいろ)                                      |                                | 1人分            | たんぱくしつ     |              |
|    |   |              |     | たんぱく質   | 無機質                                  | カロテン              | ビタミン・食物繊維                 | 炭水化物   | 脂肪                             | (kcal)         | (g)        |              |
| 3  | 月 | 背われこめっこぼん    | 牛乳  | フランクフルトチリソースかけ<br>ジャーマンポテト<br>ふわふわたまごスープ            | フランクフルト<br>だいず たまご<br>ベーコン           | 牛乳<br>チーズ         | トマト パセリ<br>にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ コーン   | パン さとう<br>じゃがいも<br>パン粉         | 油<br>バター       | 643<br>818 | 27.8<br>34.4 |
| 4  | 火 | ごはん<br>天丼のたれ | 牛乳  | 【行事食～歯と口の健康週間～】<br>いかの天ぷら<br>切り干し大根のカムカムあえ<br>鶏ごぼう汁 | いか とり肉<br>とうふ みそ                     | 牛乳                | にんじん<br>こまつな              | 切り干しだいこん もやし<br>だいこん ごぼう ねぎ<br>しいたけ こんにゃく            | ごはん さとう<br>こむぎこ                | 油<br>ごま油       | 621<br>757 | 22.3<br>26.2 |
| 5  | 水 | ココアパン        | 牛乳  | ハムチーズピカタ<br>アスパラサラダ<br>コーンチャウダー                     | ハム チーズ<br>たまご ベーコン                   | 牛乳<br>生クリーム       | アスパラガス<br>にんじん<br>パセリ     | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン                                | パン<br>じゃがいも                    | ドレッシング<br>油    | 655<br>858 | 25.2<br>32.3 |
| 6  | 木 | ごはん          | 牛乳  | ビビンバ<br>ナムル<br>トッポグスープ                              | ぶた肉 だいず                              | 牛乳                | こまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ    | こんにゃく ごぼう ねぎ<br>にんにく もやし だいこん<br>しょうが えのきたけ          | ごはん さとう<br>トッポグ                | 油<br>ごま油<br>ごま | 635<br>819 | 23.1<br>28.3 |
| 7  | 金 | ごはん          | 牛乳  | さばのスタミナ焼き<br>ひじきの炒り煮<br>豚汁                          | さば さつまあげ<br>油あげ だいず<br>ぶた肉 とうふ<br>みそ | 牛乳<br>ひじき         | にんじん<br>さやいんげん            | こんにゃく だいこん<br>ごぼう ねぎ                                 | ごはん さとう<br>さといも                | 油              | 646<br>830 | 28.4<br>34.9 |
| 10 | 月 | ごはん          | 牛乳  | 【世界の料理～中国～】<br>パオズ(2)<br>パンサンサー<br>ジャージャン豆腐         | ぶた肉 あつあげ<br>みそ                       | 牛乳                | にんじん                      | きゅうり たまねぎ<br>キャベツ たけのこ<br>しいたけ ねぎ もやし<br>しょうが にんにく   | ごはん はるさめ<br>さとう かたくり粉<br>パオズの皮 | 油<br>ごま油       | 726<br>887 | 25.0<br>29.9 |
| 11 | 火 | 黒パン          | 牛乳  | チキンのチーズ焼き<br>こんにゃくサラダ<br>トマトラビオリスープ                 | とり肉<br>ぶた肉                           | 牛乳<br>チーズ         | にんじん<br>トマト<br>パセリ        | こんにゃく キャベツ<br>きゅうり たまねぎ<br>だいこん にんにく                 | パン パン粉<br>ラビオリ<br>じゃがいも        | ドレッシング<br>油    | 607<br>786 | 27.4<br>34.7 |
| 12 | 水 | ごはん          | 牛乳  | キャバツメンチソースかけ<br>いんげんのごまあえ<br>田舎汁 味付小魚               | ぶた肉<br>あつあげ<br>みそ                    | 牛乳<br>小魚          | さやいんげん<br>にんじん            | キャベツ たまねぎ<br>もやし こんにゃく<br>だいこん ごぼう                   | ごはん パン粉<br>さとう<br>じゃがいも        | 油<br>ごま        | 657<br>847 | 24.6<br>30.0 |
| 13 | 木 | 麦ごはん         | 牛乳  | ポークカレー<br>えだまめサラダ<br>ぐんまのうめゼリー                      | ぶた肉                                  | 牛乳                | にんじん                      | キャベツ きゅうり<br>えだまめ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>りんご うめ        | ごはん むぎ<br>じゃがいも ゼリー            | ドレッシング<br>油    | 643<br>827 | 20.2<br>25.0 |
| 14 | 金 | ゆでめん         | 牛乳  | 【かみかみ献立】<br>かみかみかきあげ<br>チンゲン菜の浅漬け<br>肉うどん汁          | ぶた肉<br>いか 油あげ                        | 牛乳                | チンゲンサイ<br>にんじん            | もやし きゅうり<br>だいこん ねぎ<br>えのきたけ                         | ゆでめん<br>こむぎこ<br>さとう            | 油              | 639<br>787 | 24.4<br>29.4 |
| 17 | 月 | ごはん          | 牛乳  | さけのたまねぎソースかけ<br>茎わかめのきんぴら<br>高野豆腐のみそ汁               | さけ さつまあげ<br>こうどうふ<br>みそ              | 牛乳<br>くわかめ        | にんじん<br>こまつな              | たまねぎ こんにゃく<br>ごぼう だいこん<br>しいたけ                       | ごはん さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも      | 油<br>ごま<br>ごま油 | 602<br>762 | 27.5<br>33.4 |
| 18 | 火 | パーカーハウス      | 牛乳  | 白身魚フライソースかけ<br>コールスローサラダ<br>伊勢崎トマトとレタスのスープ          | ほき たまご<br>フランクフルト                    | 牛乳                | にんじん<br>トマト<br>パセリ        | キャベツ コーン<br>たまねぎ エリンギ<br>レタス                         | パン パン粉                         | ドレッシング<br>油    | 616<br>786 | 23.1<br>28.5 |
| 19 | 水 | ごはん          | 牛乳  | 焼きしゅうまい(2・3)<br>中華丼<br>フルーツ杏仁あえ                     | ぶた肉<br>うずらたまご<br>なると                 | 牛乳                | にんじん<br>チンゲンサイ            | キャベツ もやし<br>しいたけ たけのこ<br>しょうが にんにく<br>パイナップル もも      | ごはん かたくり粉<br>しゅうまいの皮<br>杏仁どうふ  | 油<br>ごま油       | 621<br>819 | 25.0<br>32.0 |
| 20 | 木 | ゆめロール        | 牛乳  | いかリングフライ(2)<br>スパゲティポリタン<br>野菜スープ                   | いか<br>ベーコン                           | 牛乳                | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな      | たまねぎ だいこん<br>コーン                                     | パン パン粉<br>スパゲティ<br>じゃがいも       | 油              | 646<br>792 | 24.5<br>28.7 |
| 21 | 金 | ごはん<br>ふりかけ  | 牛乳  | 【郷土料理～熊本県～】<br>きびなごフライ(2)<br>ごま昆布和え<br>タイビーエン       | ぶた肉 いか<br>うずらたまご<br>なると              | 牛乳<br>きびなご<br>こんぶ | にんじん<br>チンゲンサイ            | もやし きゅうり<br>キャベツ しょうが                                | ごはん パン粉<br>はるさめ かたくり粉          | 油<br>ごま<br>ごま油 | 603<br>753 | 24.6<br>29.0 |
| 24 | 月 | ごはん          | 牛乳  | ハンバーグおろしソースかけ<br>筑前煮<br>小松菜のみそ汁                     | ぶた肉 とり肉<br>油あげ とうふ<br>みそ             | 牛乳                | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな    | だいこん ごぼう<br>れんこん こんにゃく<br>えのきたけ                      | ごはん さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも      | 油              | 641<br>832 | 28.2<br>35.0 |
| 25 | 火 | 発芽玄米ごはん      | 牛乳  | 赤魚の白しょうゆ焼き<br>肉じゃが<br>鶏つみれ汁                         | 赤魚 ぶた肉<br>さつまあげ<br>とり肉 油あげ           | 牛乳                | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな    | たまねぎ しらたき<br>だいこん しいたけ                               | はつかけんまいごはん<br>じゃがいも さとう        | 油              | 601<br>771 | 30.5<br>37.9 |
| 26 | 水 | 中華めん         | 牛乳  | あげ上州ぎょうざ(2)<br>切り干し大根のキムチあえ<br>みそラーメンスープ ◆レモンゼリー    | ぶた肉 なると<br>みそ                        | 牛乳                | にんじん<br>にら                | 切り干しだいこん きゅうり<br>もやし だいこん ねぎ<br>コーン にんにく<br>しょうが レモン | ちゅうかめん<br>ぎょうざの皮<br>さとう ゼリー    | 油<br>ごま油       | 624<br>846 | 24.5<br>31.7 |
| 27 | 木 | ごはん          | 牛乳  | 【群馬の伝統食～混ぜごはん～】<br>あじ磯辺フライソースかけ<br>五目ごはんの具<br>かみなり汁 | あじ とり肉<br>油あげ とうふ<br>こうどうふ みそ        | 牛乳<br>あおりの        | にんじん                      | ごぼう しいたけ<br>えだまめ こんにゃく<br>だいこん ねぎ                    | ごはん パン粉<br>さとう じゃがいも           | 油              | 660<br>862 | 26.8<br>33.9 |
| 28 | 金 | ナン           | 牛乳  | 夏野菜のキーマカレー<br>ビーンズサラダ<br>冷凍みかん                      | ぶた肉 ひよこ豆<br>えんどう豆<br>いんげん豆           | 牛乳                | にんじん<br>ピーマン<br>トマト       | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ なす コーン<br>ズッキーニ にんにく<br>しょうが みかん   | ナン                             | ドレッシング<br>油    | 679<br>804 | 25.9<br>30.9 |

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。  
・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。  
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。  
・◆印がついているものは学校配送です。

今月の給食では、そばと同じ製造工場で作られているものはありません。

|     |           |            |               |
|-----|-----------|------------|---------------|
| 小学校 | 平均<br>基準値 | 638<br>650 | 25.5<br>21~33 |
| 中学校 | 平均<br>基準値 | 812<br>830 | 31.3<br>27~42 |

## 今月の行事食

- 4日 行事食～歯と口の健康週間～
- 10日 世界の料理～中国～
- 14日 かみかみ献立
- 21日 郷土料理～熊本県～
- 27日 群馬の伝統食～混ぜごはん～

献立表及び給食だよりは市ホームページにも掲載しています。



第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射線物質検査を実施して安全確認をしております。先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。



～6月の地場産物～  
きゅうり ごぼう  
にら こまつな

6月分の給食費引落し日は7月1日(月)です。給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで  
食べよう！！

